

Saraksts



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
PII izglītojamie 3-6 gadi
03.01.2022. - 07.01.2022.

Rīgas Itas Kozakēvičas Poļu vidusskolas
direktora vietn. admin. saimnieciskajā darbā
Vija Titmane un direktora p.

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 03.01.2022						
Brokastis			29,820	39,700	139,600	1 034,000
	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	4,000	4,700	25,800	162,000
	Kviešu maize ar sviestu un tomātiem **A01,A07	20/4/20	1,900	4,400	11,500	93,000
	Tēja ar cukuru	150	0,300	0,100	10,000	42,000
Pusdienas			15,600	20,800	55,900	473,000
	Mājas soļanka **A01,A07	150	3,300	5,600	7,400	93,000
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01	140	10,500	12,400	26,700	260,000
	Burkānu salāti ar eļļu	60	0,700	2,500	6,400	51,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Dzērveņu dzēriens	150	0,300	0,100	8,900	38,000
Launags			8,020	9,700	36,400	264,000
	Piena zupa ar griķiem **A01,A07	200	5,500	5,200	15,100	129,000
	Cepumi **A01,A07	20	1,720	4,400	10,800	90,000
	Banāns	50	0,800	0,100	10,500	45,000
Otrdiena 04.01.2022						
Brokastis			5,900	7,100	42,500	258,000
	Prosas biezputra ar ievārījumu **A07	120/10	4,000	3,500	24,400	145,000
	Kviešu maize ar sviestu un svaigu gurķi **A01,A07	20/4/15	1,700	3,600	10,600	82,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
Pusdienas			14,200	16,900	56,700	436,000
	Pomidorowka **A01	150	3,500	2,900	13,500	94,000
	Sinkio kāpostu tīņi ar krējumu **A07	150/10	9,500	13,500	24,800	259,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu sulas dzēriens	150	0,100	0,200	9,700	41,000
Launags			16,100	8,000	42,900	308,000
	Biezpiena sacepums ar krējumu **A01,A03,A07	100/10	15,500	7,200	25,600	229,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
	Auglis(ābols)	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Trešdiena 05.01.2022						
Brokastis			7,700	9,400	43,200	288,000
	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu **A07	120/10	3,500	3,700	25,200	148,000
	Kviešu maize ar sviestu un desu **A01,A07	20/4/20	4,000	5,700	10,500	109,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
Pusdienas			18,100	27,100	62,800	628,000
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	150	3,000	5,600	10,300	104,000
	Gaļas vēlnītis ar ķimenēm **A01,A03	70	11,100	17,200	5,400	221,000
	Kartupeļu biezenis **A07	130	2,800	2,300	17,800	103,000
	Rīvīti kāposti ar garšaugiem	60	0,300	1,800	3,600	32,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	150	0,100		9,200	37,000
Launags			9,500	9,400	28,400	237,000
	Omelete ar zajiem zimišiem **A03,A07	70/10	7,800	8,300	2,400	116,000
	Graudu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
	Auglis((ābols)	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Ceturtdiena 06.01.2022						
Brokastis			33,400	45,300	135,900	1 091,000
	Mannas biezputra ar sviestu **A01,A07	150/5	5,000	6,800	19,400	159,000
	Kliju maize ar sviestu **A01,A07	20/5	1,700	4,100	10,000	85,000

	Kafijas dzēriens ar pienu **A07	150	1,700	1,100	7,300	46,000
Pusdienas			17,100	23,700	61,200	527,000
	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu **A01,A07	150	3,000	4,900	7,400	86,000
	Vistas gaļa karija mērcē **A01,A07	80	9,900	15,200	6,300	202,000
	Vārīti rīsi	80	2,700	0,400	27,200	123,000
	Biešu salāti	60	0,600	3,000	4,600	48,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Upeņu dzēriens	150	0,100		9,200	37,000
Launags			7,900	9,600	38,000	274,000
	Karstmaize ar siera masu **A01,A03,A07	60	7,300	8,800	20,700	195,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
	Auglis(ābols)	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Plektiena 07.01.2022			36,500	46,300	149,700	1 165,000
Brokastis			8,000	11,200	39,800	292,000
	Rīsu biežputra ar ievārījumu **A07	120/10	2,800	2,900	22,000	125,000
	Kviešu maize ar sviestu un sieru **A01,A07	20/4/15	5,000	8,300	10,300	136,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
Pusdienas			20,100	25,500	60,800	553,000
	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu **A07,A09	150	5,400	7,000	9,700	123,000
	Zivju kotlete ar piena mērci **A01,A07	70/40	10,100	15,100	8,900	212,000
	Vārīti kartupeļi	130	2,600		19,200	87,000
	Dažādu dārzeņu salāti	60	0,800	3,100	3,200	44,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Rabarberu-ābolu kompots	150	0,100		11,100	45,000
Launags			8,400	9,600	49,100	320,000
	Smalkmaizīte **A01,A03	60	5,200	7,200	36,100	234,000
	Kakao ar pienu	150	2,800	2,400	8,900	68,000
	Auglis(apelsīns)	80	0,400		4,100	18,000

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumus Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem” (no 13.03.2012).